



SUB-16 FEMININOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: joaobernardo@juventudevidigalense.org

80 Metros - MQ Sub16 10,90 / MC 11,10

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10,34	-1,1	Lara Simões	2010	Marinha Grande	04/mai/24	
10,54	+0,1	Margarida Godinho	2010	Viseu	15/jun/24	
10,95	+0,5	Alessandra Santos	2009	Pombal	25/mai/24	
11,18	0,0	Francisca Reis	2010	Pombal	07/abr/24	
11,34	+0,5	Petra Dumont	2009	Pombal	25/mai/24	
11,34	+0,9	Leonor Leal	2010	Almeirim	30/mai/24	
11,38	+1,4	Margarida Calhau	2010	Pombal	07/abr/24	
11,42	+1,4	Maria Manaça	2009	Pombal	07/abr/24	
11,48	0,0	Matilde Joaquim	2009	Pombal	07/abr/24	
11,49	-0,8	Sara Oliveira	2011	Pombal	25/mai/24	
11,55	0,0	Filipa Monteiro	2009	Pombal	07/abr/24	
11,57	-1,6	Maria Gomes	2009	Marinha Grande	04/mai/24	
11,77	+0,1	Joana Reis	2010	Marinha Grande	04/mai/24	
11,98	-0,8	Madalena Salgueiro	2010	Marinha Grande	04/mai/24	
12,23	-1,3	Lia Pires	2011	Pombal	25/mai/24	
12,37	+0,5	Maureen Martins	2011	Pombal	25/mai/24	
12,42	0,0	Matilde P Silva	2009	Pombal	07/abr/24	
12,43	+0,5	Ana Ribeiro	2011	Pombal	25/mai/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

10,23	+3,1	Lara Simões	2010	Lagoa	18/mai/24	
10,64	+2,6	Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	18/mai/24	
11,44	+2,1	Filipa Monteiro	2009	Pombal	25/mai/24	

300 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
44,36	pc	Francisca Reis	2010	Pombal	17/jan/24	
45,96		Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	05/mai/24	
46,06	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	23/dez/23	
46,27	pc	Lara Simões	2010	Pombal	20/jan/24	
46,30		Petra Dumont	2009	Marinha Grande	05/mai/24	
46,96		Carolina Silva	2010	Pombal	25/mai/24	
47,14	pc	Maria Manaça	2009	Pombal	17/jan/24	
47,68		Maria Gomes	2009	Marinha Grande	5/mai/24	
48,26	pc	Margarida Calhau	2010	Pombal	17/jan/24	
48,56	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	23/dez/23	
49,75	pc	Matilde P Silva	2009	Pombal	23/dez/23	
51,01	pc	Ahsley Jorge	2009	Pombal	20/jan/24	
51,03	pc	Leonor Leal	2010	Pombal	20/jan/24	
53,04	pc	Madalena Salgueiro	2010	Pombal	20/jan/24	
53,96	pc	Joana Reis	2009	Pombal	23/dez/23	

800 Metros - MQ Sub16 2:30.00 / MC 2:33.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:42.83		Alessandra Santos	2009	Pombal	12/mai/24	
2:43.44		Lara Simões	2010	Pombal	12/mai/24	
2:43.83		Carolina Brígido	2010	Marinha Grande	5/mai/24	
2:45.79		Francisca Reis	2010	Pombal	7/abr/24	
2:50.54		Matilde Joaquim	2009	Pombal	7/abr/24	
2:52.43	pc	Matilde P Silva	2009	Pombal	16/dez/23	
2:54.44		Carolina Silva	2010	Leiria	30/jun/24	
2:57.70		Margarida Calhau	2010	Leiria	30/jun/24	
3:07.61		Filipa Monteiro	2009	Pombal	07/abr/24	
3:14.24		Maria Manaça	2009	Pombal	07/abr/24	

1000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:32.01		Carolina Brígido	2010	Lisboa	01/jun/24	
3:37.52		Beatriz Machado	2012	Pombal	07/abr/24	
3:38.81		Leonor Correia	2012	Nazaré	13/abr/24	não homologada
3:39.79		Renata Moteiro	2013	Ribeira Brava	17/fev/24	
3:48.95		Matilde Joaquim	2009	Nazaré	13/abr/24	não homologada
3:53.52		Diana Reis	2012	Pombal	07/abr/24	
3:53.69		Francisca Reis	2010	Nazaré	13/abr/24	não homologada

**SUB-16 FEMININOS**

3:54.98		Petra Dumont	2009	Nazaré	13/abr/24	não homologada
3:56.75		Helena Teixeira	2011	Pombal	07/abr/24	
3:58.55		Carolina Silva	2010	Nazaré	13/abr/24	não homologada
4:01.96	pc	Leonor Ferreira	2012	Pombal	23/dez/23	
4:08.37		Francisca Mendes	2011	Pombal	07/abr/24	
4:12.57		Madalena Salgueiro	2010	Nazaré	13/abr/24	não homologada
4:16.53		Ana Ribeiro	2011	Pombal	07/abr/24	
4:17.03		Joana Reis	2009	Nazaré	13/abr/24	não homologada
4:17.69	pc	Leonor Ramos	2012	Pombal	23/dez/23	
4:18.59		Margarida Feliciano	2011	Pombal	07/abr/24	
4:18.66		Sara Oliveira	2011	Pombal	07/abr/24	

1500 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5:36.89		Carolina Brígido	2010	Leiria	29/jun/24	

80 Metros Barreiras (0,76) - MQ Sub16 14,00 / MC 14,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,15	+2,0	Petra Dumont	2009	Pombal	26/mai/24	
13,38	+2,0	Matilde Joaquim	2009	Pombal	26/mai/24	
13,44	+1,2	Lara Simões	2010	Pombal	26/mai/24	
13,56	-1,7	Alessandra Santos	2009	Pombal	06/abr/24	
13,63	+2,0	Liliana Teotónio	2009	Pombal	26/mai/24	
14,21	-2,7	Maria Mança	2009	Pombal	06/abr/24	
14,34	-1,7	Filipa Monteiro	2009	Pombal	06/abr/24	
14,86	-2,9	Francisca Reis	2010	Pombal	06/abr/24	
15,22	-2,9	Leonor Leal	2010	Pombal	06/abr/24	
15,23	-2,9	Margarida Calhau	2010	Pombal	06/abr/24	
15,40	-3,3	Carolina Silva	2010	Marinha Grande	05/mai/24	
15,41	-1,7	Matilde P Silva	2009	Pombal	06/abr/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

14,94	+2,5	Carolina Silva	2010	Pombal	26/mai/24	
-------	------	----------------	------	--------	-----------	--

300 Metros Barreiras (0,76) - MQ Sub16 55,50 / MC 56,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49,46		Petra Dumont	2009	Pombal	26/mai/24	
50,16		Matilde Joaquim	2009	Viseu	15/jun/24	
51,45		Maria Manaça	2009	Viseu	15/jun/24	
52,47		Alessandra Santos	2009	Pombal	09/jun/24	
52,81		Francisca Reis	2010	Marinha Grande	04/mai/24	
53,17		Carolina Silva	2010	Marinha Grande	04/mai/24	
53,50		Margarida Calhau	2010	Viseu	15/jun/24	
54,26		Filipa Monteiro	2009	Pombal	26/mai/24	
55,79		Leonor Leal	2010	Marinha Grande	04/mai/24	

1500 Metros Obstáculos (0,76) - MQ Sub16 6:00.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5:34.68		Carolina Brígido	2010	Viseu	15/jun/24	

Salto em Altura

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,58	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	16/dez/23	
1,46	pc	Francisca Reis	2010	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,46		Ashley Jorge	2009	Pombal	26/mai/24	
1,44		Lara Simões	2010	Pombal	06/abr/24	
1,43	pc	Matilde Joaquim	2009	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,35		Petra Dumont	2009	Marinha Grande	02/dez/23	
1,35	pc	Margarida Calhau	2010	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,30	pc	Jéssica Ramalheiro	2011	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,30		Helena Teixeira	2011	Leiria	12/jun/24	
1,29	pc	Ana Neto	2011	Pombal	23/dez/23	
1,26		Matilde P Silva	2009	Pombal	06/abr/24	
1,25	pc	Leonor Leal	2010	Pombal	9/fev/24	pavilhão
1,25		Carolina Silva	2010	Nazaré	13/abr/24	



SUB-16 FEMININOS

1,25		Diana Reis	2012	Almeirim	30/mai/24	
1,25		Margarida Feliciano	2011	Almeirim	30/mai/24	
1,25		Francisca Mendes	2011	Leiria	12/jun/24	
1,20		Camila Santos	2013	Almeirim	30/mai/24	
1,20		Renata Moteiro	2013	Almeirim	30/mai/24	
1,17		Maria Manaça	2009	Pombal	06/abr/24	
1,14		Filipa Monteiro	2009	Pombal	06/abr/24	
1,10	pc	Sara Oliveira	2011	Pombal	23/dez/23	
1,05	pc	Ana Santos	2011	Batalha	09/fev/24	pavilhão

Triplo Salto

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,04	-0,7	Lara Simões	2010	Marinha Grande	04/mai/24	
10,53	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	17/jan/24	
10,33	-1,1	Francisca Reis	2010	Pombal	25/mai/24	
10,06	-0,2	Matilde Joaquim	2009	Pombal	25/mai/24	
9,76	+1,6	Maria Manaça	2009	Leiria	30/jun/24	
9,21	pc	Liliana Teotónio	2009	Pombal	20/jan/24	
8,79	-0,2	Carolina Brígido	2010	Leiria	30/jun/24	
8,07	pc	Carolina Silva	2010	Pombal	20/jan/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

11,36	+3,9	Lara Simões	2010	Lagoa	18/mai/24	
-------	------	-------------	------	-------	-----------	--

Salto em Comprimento - MQ Sub16 4,95 / MC 4,80

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,38	+0,4	Lara Simões	2010	Lisboa	01/jun/24	
5,18	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	21/jan/24	
4,61	pc	Petra Dumont	2009	Pombal	28/jan/24	
4,60	+0,8	Francisca Reis	2010	Pombal	07/abr/24	
4,57	+1,3	Matilde Joaquim	2009	Pombal	07/abr/24	
4,51	+0,5	Maria Manaça	2009	Pombal	07/abr/24	
4,44	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	28/jan/24	
4,42	pc	Margarida Godinho	2010	Pombal	28/jan/24	
4,39	-0,5	Liliana Teotónio	2009	Leiria	29/jun/24	
4,38	-0,7	Ashley Jorge	2009	Marinha Grande	05/mai/24	
4,34	+1,2	Margarida Calhau	2010	Pombal	07/abr/24	
4,33	+0,5	Diana Reis	2012	Pombal	07/abr/24	
4,26	-0,9	Carolina Silva	2010	Leiria	29/jun/24	
4,22	+1,0	Helena Teixeira	2011	Pombal	07/abr/24	
4,22	-1,4	Carolina Brígido	2010	Pombal	25/mai/24	
4,20	pc	Margarida Feliciano	2011	Pombal	03/mar/24	
4,17	+1,2	Beatriz Machado	2012	Pombal	07/abr/24	
4,16	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	28/jan/24	
4,16	pc	Francisca Mendes	2011	Pombal	03/mar/24	
4,14	pc	Jéssica Ramalheiro	2011	Pombal	03/mar/24	
4,13	+1,2	Leonor Leal	2010	Pombal	07/abr/24	
4,07	pc	Ana Neto	2011	Pombal	27/jan/24	
3,97	pc	Madalena Salgueiro	2010	Pombal	28/jan/24	
3,95	pc	Matilde P Silva	2009	Pombal	28/jan/24	
3,89	+0,3	Leonor Correia	2012	Leiria	15/jun/24	
3,86	pc	Leonor Ferreira	2012	Pombal	03/mar/24	
3,80	pc	Ana Ribeiro	2011	Pombal	03/mar/24	
3,60	pc	Sara Oliveira	2011	Pombal	03/mar/24	
3,59	+0,3	Leonor Nogueira	2011	Leiria	15/jun/24	
3,54	pc	Joana Reis	2010	Pombal	23/dez/23	
3,49	-0,8	Maureen Martins	2011	Pombal	25/mai/24	
3,39	pc	Ana Reis	2009	Pombal	23/dez/23	
3,31	pc	Lia Pires	2011	Pombal	03/mar/24	
3,10	pc	Leonor Ramos	2012	Pombal	27/jan/24	
2,99	pc	Ana Santos	2011	Pombal	03/mar/24	
2,89	+1,2	Maria Faustino	2011	Leiria	15/jun/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

4,75	+3,7	Matilde Joaquim	2009	Almeirim	30/mai/24	
------	------	-----------------	------	----------	-----------	--



SUB-16 FEMININOS

Salto com Vara - MQ Sub16 2,10 / MC 1,95

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2,70		Matilde P Silva	2009	Viseu	15/jun/24	
2,50		Ashley Jorge	2009	Leiria	29/jun/24	
2,30		Alessandra Santos	2009	Leiria	15/nov/23	
2,20		Maria Manaça	2009	Leiria	29/jun/24	
1,90		Lara Simões	2010	Leiria	15/nov/23	

Lançamento do Peso (3)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10,71		Liliana Teotónio	2009	Pombal	25/mai/24	
9,55		Alessandra Santos	2009	Viseu	15/jun/24	
8,58		Lara Simões	2010	Pombal	11/mai/24	
8,54	pc	Sofia Carvalho	2009	Pombal	20/jan/24	
8,26		Clara Costa	2010	Pombal	25/mai/24	
8,13		Maria Manaça	2009	Pombal	7/abr/24	
7,89		Margarida Calhau	2010	Pombal	7/abr/24	
7,61		Matilde Joaquim	2009	Pombal	11/mai/24	
7,53	pc	Petra Dumont	2009	Pombal	28/jan/24	
7,22		Matilde P Silva	2009	Pombal	7/abr/24	
6,79		Filipa Monteiro	2009	Almeirim	30/mai/24	
6,75	pc	Margarida Godinho	2010	Pombal	28/jan/24	
6,42	pc	Francisca Reis	2010	Pombal	28/jan/24	
6,07	pc	Leonor Leal	2010	Pombal	28/jan/24	
6,01	pc	Madalena Salgueiro	2010	Pombal	28/jan/24	
5,99	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	28/jan/24	
5,33	pc	Carolina Brígido	2010	Pombal	28/jan/24	

Lançamento do Disco (0,750)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26,38		Liliana Teotónio	2009	Marinha Grande	05/mai/24	
24,85		Sofia Carvalho	2009	Marinha Grande	05/mai/24	

Lançamento do Martelo (3) - MQ Sub16 32,00 / MC 30,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
43,19		Sofia Carvalho	2009	Beja	06/jul/24	
33,77		Margarida Calhau	2010	CNL - Leiria	29/jun/24	
28,01		Liliana Teotónio	2009	CNL - Leiria	22/mai/24	
27,52		Clara Costa	2010	CNL - Leiria	03/ago/24	

Lançamento do Dardo (500) - MQ Sub16 23,00 / MC 22,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
31,04		Maria Gomes	2009	CNL - Leiria	30/jun/24	
25,83		Madalena Salgueiro	2010	CNL - Leiria	03/ago/24	
23,44		Matilde P Silva	2009	CNL - Leiria	30/jun/24	
20,21		Maria Manaça	2009	CNL - Leiria	03/ago/24	
20,19		Liliana Teotónio	2009	CNL - Leiria	08/jun/24	
19,23		Alessandra Santos	2009	Pombal	12/mai/24	
17,55		Carolina Brígido	2010	CNL - Leiria	18/fev/24	
15,93		Margarida Calhau	2010	CNL - Leiria	18/fev/24	
15,44		Matilde Joaquim	2009	Pombal	06/abr/24	
14,56		Margarida Godinho	2010	CNL - Leiria	22/mai/24	
14,43		Sofia Carvalho	2009	CNL - Leiria	08/jun/24	
14,30		Lara Simões	2010	Pombal	12/mai/24	
13,62		Petra Dumont	2009	CNL - Leiria	18/fev/24	
13,57		Carolina Silva	2010	CNL - Leiria	18/fev/24	
13,38		Leonor Leal	2010	CNL - Leiria	18/fev/24	
11,64		Filipa Monteiro	2009	Pombal	06/abr/24	
10,85		Ashley Jorge	2009	Nazaré	13/abr/24	
10,63		Francisca Reis	2010	Pombal	12/mai/24	

2000 Metros Marcha

Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	------	------	-----	-------	------	-------------

4000 Metros Marcha

Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
27:43.57		Joana Reis	2010	Pombal	25/mai/24	



SUB-16 FEMININOS

Tetratlo

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2306		Alessandra Santos	2009	Viseu	15/jun/24	

Heptatlo - MQ Sub16 12 melhores rank

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3555		Alessandra Santos	2009	Pombal	06/abr/24	
3249		Lara Simões	2010	Pombal	06/abr/24	
3051		Matilde Joaquim	2009	Pombal	06/abr/24	
2902		Francisca Reis	2010	Pombal	06/abr/24	
2709		Maria Manaça	2009	Pombal	06/abr/24	
2628		Margarida Calhau	2010	Pombal	06/abr/24	
2457		Filipa Monteiro	2009	Pombal	06/abr/24	
2389		Matilde P Silva	2009	Pombal	06/abr/24	
2088		Leonor Leal	2010	Pombal	06/abr/24	

4x80 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
38,79			2009	Viseu	15/jun/24	MISTA
		Salvador Meneses (10), Francisca Reis (10), Eduardo Camacho (09) e Margarida Godinho (10)				
43,31			2009	Pombal	25/mai/24	
		Filipa Monteiro (09), Matilde P Silva (09), Leonor Leal (09) e Petra Dumont (09)				
45,24			2011	Pombal	25/mai/24	
		Francisca Mendes (11), Helena Teixeira (11), Sara Oliveira (11) e Diana Reis (12)				

4x250 Metros Mista

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

60 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,62	+2,0	Margarida Calhau	2010	Marinha Grande	02/dez/23	
9,41	+1,1	Helena Teixeira	2011	Marinha Grande	02/dez/23	
9,44	+1,1	Francisca Mendes	2011	Marinha Grande	02/dez/23	

Marcas com vento anti-regulamentar

8,08	+2,1	Lara Simões	2010	Marinha Grande	2/dez/23	
8,40	+2,1	Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	2/dez/23	
8,84	+2,1	Leonor Leal	2010	Marinha Grande	2/dez/23	
9,23	+2,1	Madalena Salgueiro	2010	Marinha Grande	2/dez/23	
9,26	+2,1	Margarida Feliciano	2011	Marinha Grande	2/dez/23	

60 Metros Barreiras (0,76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10,61	+0,8	Matilde Joaquim	2009	Marinha Grande	02/dez/23	
10,72	+0,8	Liliana Tetónio	2009	Marinha Grande	02/dez/23	
11,57	+0,8	Filipa Monteiro	2009	Marinha Grande	02/dez/23	

Lançamento do Peso (2)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,93		Lara Simões	2010	Marinha Grande	02/dez/23	
8,28		Margarida Calhau	2010	Marinha Grande	02/dez/23	
7,08		Madalena Salgueiro	2010	Marinha Grande	02/dez/23	
6,61		Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	02/dez/23	
6,36		Leonor Leal	2010	Marinha Grande	02/dez/23	

60 Metros Barreiras (0,60)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10,77	+0,7	Leonor Leal	2010	Marinha Grande	04/nov/23	
11,07	+1,9	Francisca Reis	2010	Marinha Grande	04/nov/23	
11,19	+1,9	Carolina Silva	2010	Marinha Grande	04/nov/23	
11,67	+0,7	Madalena Salgueiro	2010	Marinha Grande	04/nov/23	